

№ п/п	№ рецеп	Наименование	Выход, гр.	Цена, руб.
<b>Завтрак (нач. кл.)</b>				
				<b>67-00</b>
1	67	Винегрет овощной пищевая ценность: белки -1,08 г, жиры – 3 г, углеводы – 13,8 г, калорийность – 86,4 ккал	60	
2	291	Плов из птицы пищевая ценность: белки -13,5 г, жиры – 16,3 г, углеводы – 29,35 г, калорийность – 325 ккал	90/150	
3	375/376	Чай с сахаром пищевая ценность: белки -2,24 г, жиры – 0,06 г, углеводы – 28 г, калорийность – 115 ккал	200	
4		Хлеб ржаной/пшеничный пищевая ценность: белки -2,43 г, жиры – 0,6 г, углеводы – 12,6 г, калорийность – 63,6 ккал	24/20	
		<b>Итого за завтрак: белки-19,25, жиры-19,76, углеводы-83,75, калорийность-590</b>	544	
<b>Обед (нач. кл.)</b>				
				<b>78-00</b>
1	55	Салат из отварной свеклы с консервированными огурцами пищевая ценность: белки -1,02 г, жиры – 2,76 г, углеводы – 5,46 г, калорийность – 73 ккал	60	
2	103	Суп картофельный с вермишелью пищевая ценность: белки -4,06 г, жиры – 4,48 г, углеводы – 19,08 г, калорийность – 131 ккал	200	
3	294	Биточки из птицы с маслом сливочным пищевая ценность: белки -11,56 г, жиры – 11,88 г, углеводы – 13,58 г, калорийность – 182,8 ккал	90/2	
4	143	Рагу овощное пищевая ценность: белки -3,11 г, жиры – 4,01 г, углеводы – 20,1 г, калорийность – 128,9 ккал	150	
5	948	Кисель витаминизированный пищевая ценность: белки -0,07 г, жиры – 0 г, углеводы – 21,82 г, калорийность – 87,6 ккал	200	
6		Хлеб ржаной/пшеничный пищевая ценность: белки -3,7 г, жиры – 0,6 г, углеводы – 20,6 г, калорийность – 102,6 ккал	24/20	
		<b>Итого за обед: белки-23,52, жиры-23,73, углеводы-100,64, калорийность 705,9</b>	746	
<b>Полдник (нач. кл.)</b>				
				<b>22-00</b>
1	428	Сдоба Выборгская пищевая ценность: белки -2,4 г, жиры – 5,8 г, углеводы – 16 г, калорийность – 178 ккал	100	
2	378	Чай с молоком с сахаром пищевая ценность: белки -5,14 г, жиры – 2,5 г, углеводы – 18 г, калорийность – 70 ккал	200	
		<b>Итого за полдник: белки-7,54 жиры-8,3, углеводы-34, калорийность-248</b>	300	
		<b>Итого за день: белки-50,31, жиры-51,79, углеводы-218,39, калорийность-1543,9</b>	1590	
<b>Завтрак (ст. кл.)</b>				
				<b>68-44</b>
1	67	Винегрет овощной пищевая ценность: белки -1,8 г, жиры – 5 г, углеводы – 15 г, калорийность – 118 ккал	100	
2	291	Плов из птицы пищевая ценность: белки -18,2 г, жиры – 17,6 г, углеводы – 37,2 г, калорийность – 345 ккал	100/180	
3	375/376	Чай с сахаром пищевая ценность: белки -0,14 г, жиры – 0,06 г, углеводы – 31 г, калорийность – 153,4 ккал	200	
4		Хлеб ржаной/пшеничный пищевая ценность: белки -2,4 г, жиры – 0,4 г, углеводы – 12,6 г, калорийность – 63,6 ккал	24/20	
		<b>Итого за завтрак: белки-22,54 жиры-23,06, углеводы-95,8, калорийность-680</b>	624	
<b>Обед (ст. кл.)</b>				
				<b>84-90</b>
1	55	Салат из отварной свеклы с консервированными огурцами пищевая ценность: белки -1,07 г, жиры – 3,47 г, углеводы – 5,8 г, калорийность – 105 ккал	100	
2	103	Суп картофельный с вермишелью пищевая ценность: белки -5,08 г, жиры – 5,35 г, углеводы – 23,85 г, калорийность – 163,75 ккал	250	
3	294	Биточки из птицы с маслом сливочным пищевая ценность: белки -14,2 г, жиры – 18 г, углеводы – 38 г, калорийность – 266,2 ккал	100/3	
4	143	Рагу овощное пищевая ценность: белки -7,4 г, жиры – 4,81 г, углеводы – 24,12 г, калорийность – 154,62 ккал	180	
5	948	Кисель витаминизированный пищевая ценность: белки -0,07 г, жиры – 0 г, углеводы – 21,82 г, калорийность – 160 ккал	200	
6		Хлеб ржаной/пшеничный пищевая ценность: белки -3,7 г, жиры – 0,6 г, углеводы – 20,6 г, калорийность – 102,6 ккал	24/20	
		<b>Итого за обед: белки-31,52, жиры-32,23, углеводы-134,19, калорийность-952,17</b>	877	
		<b>Итого за день: белки-54,06, жиры-55,29, углеводы-229,99, калорийность-1632,2</b>	1501	

Директор ООО «Феникс Групп»  
Калькулятор

Директор школы № 41  
Старший повар

